STUDIARE BENE PER IMPARARE MEGLIO

...qualche idea per partire con il piede giusto!

Prof.ssa Sara Ceciliato

Questa dispensa è di

ISTRUZIONI PER L'USO

- Seguire questo corso sarà... impegnativo!
- Durante gli incontri vi sarà chiesto di partecipare ATTIVAMENTE
- Dopo gli incontri ci rivedremo per fare il punto della situazione e... darci da fare!

PRONTI?.. VIA!!!

Usa le parti bianche della dispensa per prendere appunti, annotare riflessioni e domande: l'efficacia di questo corso... dipende anche da te!

QUANTE VOLTE HAI DETTO QUESTE FRASI?

- Che ansia lo studio!
- Non ce la faccio!
- Anche stavolta studierò tanto e andrà male, lo so...
- Io di sta roba non ne capisco nulla!
- Non ho il tempo di studiare tutto...
- Questa materia è odiosa!
- Ho studiato tutto il pomeriggio una sola materia... e le altre?
- Per fare tutto dovrò rinunciare alla partita/agli amici...

Allora forse hai bisogno di un METODO DI STUDIO!!

| o so | Copia qui so rivi quella che | otto la frase cl pronunci più | • | · | |
|------|---------------------------------|----------------------------------|---|-------|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Obiettivo di ognuno è arrivare almeno al 6 in ogni materia...

... è un obiettivo RAGGIUNGIBILE!!!!! MA...



CI VUOLE METODO!

Il Maestro era un vero campione nell'arte del tiro con l'arco.
Una mattina, invitò il suo discepolo preferito a osservare una dimostrazione della sua abilità. Il discepolo lo aveva visto centinaia di volte, ma comunque obbedì al suo Maestro.

Si recarono nel bosco accanto al monastero e raggiunsero un albero di quercia.

Allora, il Maestro prese un fiore che aveva infilato nella sua cintura

e lo mise su uno dei rami.

Aprì la borsa che avev<mark>a portato con sé e tirò fuori tre o</mark>ggetti: il suo splendido arco in legno pregiato, una freccia e un fazzoletto bianco ricamato. Poi si collocò a un centinaio di passi dal punto in cui aveva riposto il fiore.

Chiese al suo discepolo di bendargli accuratamente gli occhi con il fazzoletto ricamato. Il discepolo lo fece.

"Quante volte mi avete visto praticare lo sport nobile e antico del tiro con l'arco?", chiese il Maestro. "Ogni giorno", rispose il discepolo. "E sono sempre riuscito a colpire il centro del bersaglio da trecento passi". "Certo".

Con gli occhi coperti da un fazzoletto, il Maestro piantò saldamente i piedi per terra, tirò indietro la corda con tutte le sue forze e poi scoccò la freccia.

La freccia sibilò nell'aria, ma non colpì neanche l'albero, mancando il bersaglio con un margine imbarazzante.

"L'ho colpito?" chiese il Maestro, rimuovendo il fazzoletto dagli occhi. "No, l'hai mancato completamente"rispose il discepolo. Con un po' di disagio il discepolo continuò:"Pensavo che volessi dimostrarmi il potere del pensiero e della sua capacità di eseguire magie"

"Infatti ti ho appena insegnato la lezione più importante sul potere del pensiero", rispose il Maestro. "Quando vuoi conquistare un obiettivo, concentrati solo su di esso. Perché nessuno potrà mai colpire un bersaglio che non vede".

(B.Ferrero "L'Iceberg e la Duna")

IMPARERALA...

- Vedi il tuo obiettivo
 - Scopri il centro del bersaglio
 - Studia la tecnica
 - e... FARAI CENTRO!



AUTOEFFICACIA

• E' la percezione della nostra capacità di portare a termine con successo compiti ed attività:

QUANTO SONO BRAVO/A IN...?

Fai il test

| PUNTI | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| Italiano | | | | | |
| Educaz. fisica | | | | | |
| Fare amicizia con le persone dell'altro sesso | | | | | |
| Matematica | | | | | |
| Organizzazione di feste | | | | | |
| Scelta di attività di svago | | | | | |
| Inglese | | | | | |
| Gestione gruppi whatsapp | | | | | |
| subtotale | | | | | |
| TOTALE | | | | | |

Quanto hai totalizzato? Il punteggio massimo era 40

....SI PUO' MIGLIORARE!!!!



E' importante attivare questo *circolo virtuoso* che, attraverso le esperienze positive, porta all'aumento del senso di AUTOEFFICACIA, e quindi al ripetersi di altri episodi di successo.

| sensazioni hai provato? |
|-------------------------|
| |
| |
| |
| |

Ma non è tutto.... Oltre agli obiettivi misurabili, ci sono altre conseguenze positive non misurabili...



MA COME SI FA?

Prima di tutto devi mettere in luce i tuoi obiettivi di studio:

Quali sono i tuoi obiettivi? Descrivi i traguardi che vuoi raggiungere

| a breve termine (tra un mese), | |
|--------------------------------|--|
| medio termine (fine trimestre) | |
| lungo termine (fine anno scol) | |

LI VERIFICHEREMO INSIEME!!!!

Ti è mai capitato di essere così impegnato in un'attività da dimenticare il tempo che passa? Che cosa stavi facendo?

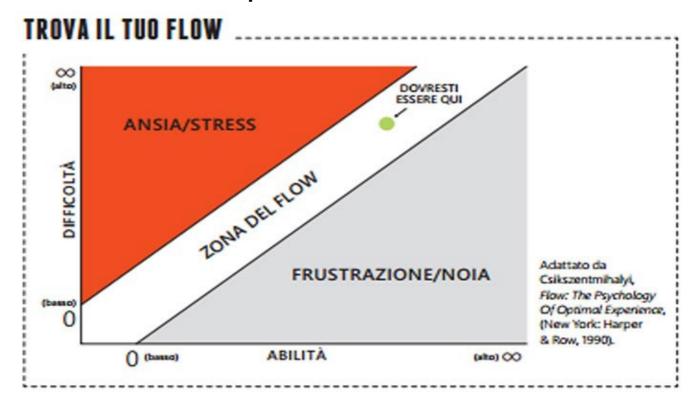
In queste occasioni la tua mente si trova in uno stato di FLOW.

IL FLOW

E' LO STATO MENTALE IN CUI SI TROVA UN EQUILIBRIO TRA L'ABILITA' RICHIESTA E IL LIVELLO DI DIFFICOLTA' DELLA SFIDA DA AFFRONTARE.



Si trova a metà strada tra le situazioni che ci creano ansia e quelle che ci annoiano.



Perché è importante?

Perché quando ci troviamo nello stato di flow diamo il meglio di noi, troviamo piacere in quello che facciamo e il nostro rendimento è

ALTISSIMO!!

QUALI SONO GLI ELEMENTI CHE DETERMINANO LO STATO DI FLOW?

- L'interesse
- Il coinvolgimento
- Il senso di sfida
- L'obiettivo
- La durata nel tempo

Svilupperemo ciascuno di questi aspetti,
e avremo le strategie giuste
per <u>entrare nello stato di flow,</u>
e rendere il tuo studio più

efficace!!

APPRENDIMENTO Studiare è facile, se sai come... IMPARI!!

Ci sono sistemi più efficaci di altri per imparare!

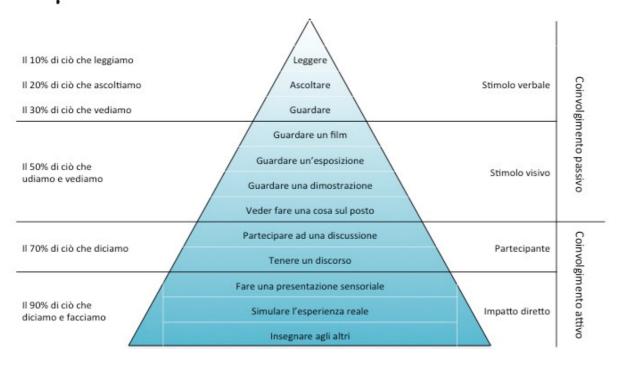
Per tagliare un tronco puoi scegliere di usare un coltello da pizza, un paio di forbicine, o una sega a motore. Ciascuno di questi strumenti può raggiungere lo scopo ma... certamente non sono tutti ugualmente efficaci!

Come studi? Quali sono i tuoi attuali

| strumenti di lavoro? | | |
|----------------------|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

IL CONO DELL'APPRENDIMENTO DI DALE

Dopo due settimane ricordiamo...



[Tratto da Edgar Dale, 1969]

Come puoi vedere, leggere è il modo meno efficace di trattenere le informazioni: il miglior modo di studiare è studiare per INSEGNARE!



Questo sarà il centro del tuo bersaglio. Ora non ci resta che imparare la TECNICA!

PRIMO PASSO

ORGANIZZARE BENE

GLI SPAZI

I TEMPI

Come un grande atleta cura ogni dettaglio per essere preparato al meglio, è bene non lasciare nulla al caso:

TUTTO HA LA SUA IMPORTANZA.

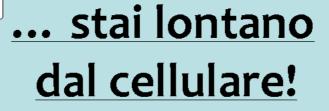
GLI SPAZI-ORGANIZZAZIONE AMBIENTALE

| Dove studi di solito? Descrivi l'ambiente, le persone attorno a |
|---|
| te, l'illuminazione, i suoni, la tua postura, l'illuminazione, |
| e se hai un abbigliamento preferito. |
| |
| |
| |
| |
| |

L'ambiente in cui studi è IMPORTANTE!!!! Devono esserci:

- ORDINE: un ambiente ordinato riflette uno stato mentale ordinato
- LUCE: l'ideale è la luce naturale, ma in alternativa la luce artificiale deve essere tale da non affaticare gli occhi
- SILENZIO: studiare con la musica (o la TV) è di certo piacevole, ma ti rende poco produttivo!
- MATERIALE ADEGUATO (tavolo, sedia, penna, abiti...): ogni dettaglio deve contribuire a farti entrare nello stato di flow.

Naturalmente....



I TEMPI

Imparare a gestire i tempi è fondamentale: permette di mantenere la mente ad alti livelli di efficienza.

Praticamente, studiare per meno tempo e studiare meglio!

LA SETTIMANA

Usare un PLANNER SETTIMANALE su cui riportare gli impegni di studio, di sport, di famiglia, personali, permettere di vedere,

A COLPO D'OCCHIO

i tempi a disposizione, ed il carico di lavoro. Un consiglio?

USA I COLORI!!!!

| | LU | MA | ME | GIO | VE | SA | DO |
|----------------|----|----|----|-----|----|----|----|
| mattina | | | | | | | |
| Pomerigg io | | | | | | | |
| sera | | | | | | | |

IL POMERIGGIO

Avrai sicuramente sperimentato la sensazione di studiare per ore ininterrottamente, e di sentirti sempre meno preparato... beh, AVEVI RAGIONE!

L'intervallo di tempo ideale per ritenere il maggior numero di informazione è di soli **40 minuti**.

Poi è necessaria una pausa.

USA UN TIMER!

- Programma il tuo tempo di studio in sessioni da circa 40 minuti, in cui ti dai un obiettivo (es. studiare mezzo capitolo di storia)
- Fai una breve <u>pausa</u> (10 minuti: un tè, un messaggino, il bagno...)
- Studia prima le materie più ostiche, e per ultime le più piacevoli
- Impariamo l'AUTOVERIFICA (sono riuscito a fare tutto? Come posso organizzarmi meglio?)

SECONDO PASSO

E' necessario IMPARARE A LEGGERE!!!

Non basta essere capaci di leggere, per studiare in modo efficace bisogna sapere

cosa leggere,

come leggere,

a quale scopo leggere.

| COSA LEGGERE? | COME LEGGERE? |
|--|---|
| Di ogni testo leggi l'introduzione, la prefazione, l'indice. | Considerale le tue ISTRUZIONI PER L'USO. |
| Di ogni capitolo leggi i titoli dei paragrafi, le didascalie delle immagini, i riassunti finali ed eventuali test di autoverifica. | Attraverso la LETTURA VELOCE ti farai un'idea generale dell'argomento, e potrai riagganciarti alle conoscenze che già possiedi. |
| Solo IN SEGUITO leggi TUTTO con attenzione. | Attraverso la LETTURA ESPLORATIVA completerai ed approfondirai i concetti che sono sviluppati nel testo. |

SOTTOLINEARE

Può certamente risultare utile, ma solo in fase di lettura esplorativa: evidenziare tutto può addirittura risultare controproducente, perché non permette di evidenziare le <u>PAROLE CHIAVE</u>.

A CHE SCOPO LEGGERE?

Ancora una volta dobbiamo avere chiaro qual è il nostro obiettivo: noi dobbiamo TROVARE INFORMAZIONI.

IMPARIAMO A FARCI DOMANDE.

Che cosa so già di quest'argomento?

Che cosa significano queste parole nuove?

Come si legano questi concetti-chiave?

Ogni volta che studi ti è utile porti queste domande, se conosci le risposte per ogni singolo argomento avrai:

- Ancorato i concetti alle tue conoscenze pregresse
- Imparato le parole-chiave, e quindi i concetti centrali
- Strumenti per esprimerti con un linguaggio appropriato (è IMPORTANTE!!)
 - Creato nuovi collegamenti mentali tra di loro

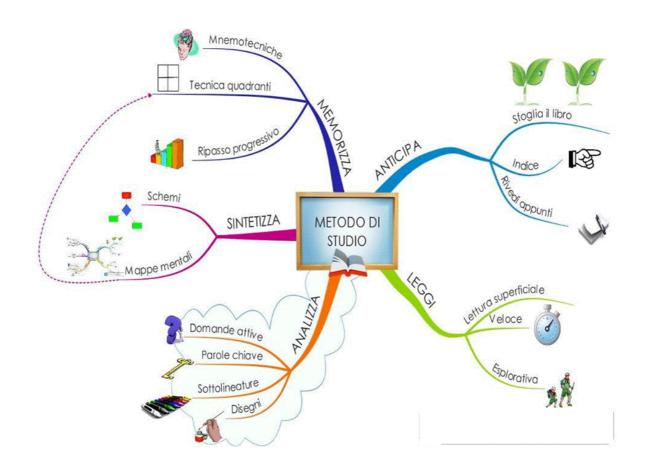
TERZO PASSO: DALLA LETTURA ALLO STUDIO

Con le risposte alle domande che mi sono posto, posso costruire la mia

MAPPA MENTALE:

Una mappa mentale è una rappresentazione grafica di concetti che rispecchia nella sua struttura il funzionamento del cervello!!





MA CI VUOLE UN SACCO DI TEMPO!!!

Con l'allenamento riuscirai a farle anche in classe,

mentre prendi appunti

durante la lezione, ed a casa basterà solo qualche ritocco...

QUARTO PASSO: STUDIARE PER INSEGNARE

Come abbiamo visto, alla base del cono dell'apprendimento sta l'insegnare agli altri



Quindi, per essere preparato al meglio, devi essere pronto a tenere una lezione sull'argomento che hai studiato!

Aver chiaro l'ordine logico dei concetti

Conoscere i termini appropriati

Prevedere eventuali domande di approfondimento

E... non emozionarti!!

LE "GIUSTE" EMOZIONI

Spesso le emozioni, che sono **stati mentali e fisiologici non del tutto controllabili**, ci sono di ostacolo nel dimostrare fino in fondo il valore del nostro lavoro.

"Ho studiato tanto, ma alla prima domanda sono andato in panico, ed ho fatto scena muta."

Quindi è importante cercare di **riconoscere** e, per quanto possibile, **modificare** tutte le emozioni negative legate allo studio, e potenziare la presenza di emozioni positive, che ci supportino nel momento della nostra PRESTAZIONE.

Come mi sento di fronte ad una verifica scritta? E ad un'interrogazione?

Come vorrei sentirmi?



VISUALIZZA!!!



- Immagina la situazione che ti preoccupa:
 l'interrogazione, il compito
- Concentrati sulle emozioni che stai provando
- "Fatti il film" con un bel finale

Quando la situazione si realizzerà sarai preparato, e probabilmente il finale sarà quello che desideri.

PROFEZIA AUTOAVVERANTESI

Se credi che un avvenimento si realizzerà, molto probabilmente sarà così.

(vale anche la versione in negativo: è... la legge di Murphy!)

BIBLIOGRAFIA

Qualche lettura interessante:





Non ti resta che cominciare:

BUON LAVORO!